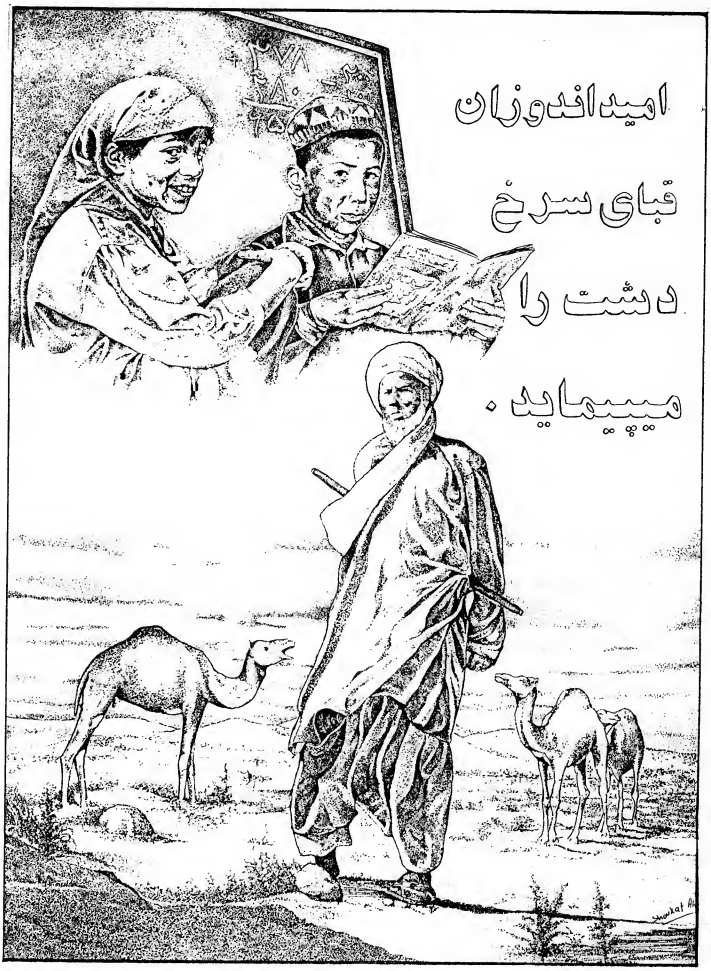
تعلیم و تربیه برای همه

نشریه سه ماهه یونسکو

شماره سوم ماه اکتوبر ۱۹۹۱



آدرس : 51A چمن هاوسینگ سکیم ، یونسکو ، کونته ، پست باکس ۲۱۷ تلفن و فاکس ۷۲۲۶۶

بسم الله الرحمن الرحیم

فهرست مطالب

شماره	مطالب	نویسنده
۱ـ	مقدمه	علی احمدزاده
۲ـ	ضبط صوت روی فته	انجنیر حکیم
۳ـ	مریضی اسهال و پیچش و تغذیه طفل از٤ـ٦ماهگی	از کتاب آنجا که داکتر نیست
٤ـ	ماین چیست ؟	از کتاب ماینها را بشناسید
٥ـ	تنبیه بدنی	صمد بهرنگی
٦ـ	حالات کمبود غذایی	دکتر محمد شریف

مقدمه

اهمیت چارتها در تعلیم و تربیه

توانا بود هر که دانا بود ز دانش دل پیر برنا بود

اگر پیشرفتهای علمی و مدنی جهان امروزی را که از نظر بگذرانیم به این واقعیت خواهیم رسید که اساس همه ترقیات و دسترسی به عوامل سعادت بخش زندگی تعلیم و تربیه است روشهای مؤثر و مواد سمعی و بصری مفید که آموزش را برای شاگردان سهل و آسان و آموزنده تر بسازد باید تهیه و تدارک دید . از جمله مواد بصری یعنی آماده ساختن چارتها بوده که مسائل قابل آموزش را بصورت مصور و تمثیلی برای فراگیرندگان تعلیم و تربیه ارائه میدهد .

بنابر همین اهمیت است که مؤسسه یونسکو برای آموزش خوبتر شاگردان در تمام ممالك مواد ارزشمند بصری را از قبیل چارتها ، پوسترها و غیره تهیه و جزء پروسه تعلیمی نموده است . چارتهاییکه یونسکو در تعلیم و تربیه مکاتب ابتدایی افغانستان مورد استفاده قرار میدهد اصلاً توسط موسسه علمی ACCU در جاپان طرح و تهیه گردیده است اما نظر به لازم دید مؤسسه یونسکو مقیم کویته چارتهای مذکور توسط " شوکت علی زیرك " نقاش مطابق به فرهنگ و واقعیتهای عینی جامعه افغانستان اصلاح و عیارشده که بصورت مواد بصری بدسترسی مکاتب ابتدایی افغانستان قرار داده میشود .

علی احمدزاده

ضبط صوت روی فته

در صورت نفهمیدن قوانین علوم ساینسی ، طبیعی ، اجتماعی .....درك ما از طبیعت تنها از طریق حواس پنجگانه ناقص بوده ، ما را به اشتباه میکشاند . مثلاً : ما با چشم خود می بینیم که آفتاب بالای کوه در حال غروب است ، در حالیکه آفتاب چند لحظه قبل غروب کرده و نظر به قوانین انکسار نور ما آفتاب را بالای کوه در حال غروب میبینیم ، یا اینکه اگر فرضاً ستاره قطب امروز بمیرد ما آنرا تا چهل سال دیگر میتوانیم ببینیم فاصله بین زمین و ستاره قطب چهل سال نوری است .

نوع فته قهوه ای رنگ نازك و باریك به نظر میرسد که اثر صوت و صدا بر روی آن به چشم دیده نمیشود . اگر این فته در بین تیپ ریکادر جا گذاری شده ، تیپ روشن و سویچ play آن نیز روشن شود ، صدا از بلندگو تیپ ریکاردر شنیده میشود که مطابق و یا لااقل مشابه به صدای گوینده آن است .

در برخورد اول ما فکر میکنیم که شاید خود صدا بطور مستقیم روی فته ثبت گردیده باشد در صورتیکه این قسم نیست . اگر دقیق نرفته مذکور را مو شکافی کنیم درك خواهیم کرد که روی همین فته نازك ، نرم و باریك قهوه ای ذرات آهن جاگذاری گردیده . که به اثر قرار گرفتن در یك ساحه مغناطیسی متأثر شده پراکنده و یا متحرك میگردد .

مکروفون دارای پرده است که در اثر امواج صوتی که توسط سخن رانی و یا آهنگی که در مقابل آن سروده میشود .حرکت کرده مقاومت داخلی مکروفون بالا و پایین میرود ، در اثر بالا رفتن و پایین آمدن مقاومت ، جریان برق که از مکروفون میگذرد کم وزیاد میشود ، در اثر کم و زیاد شدن جریان برق ساحه قوه مغناطیسی که در هید تیپ ریکاردر تولید میگردد نیز کم و زیاد میشود .

حال اگر کسی بخواهد صدا ، آهنگ ، سخن رانی و یا تدریس کسی را روی فته ثبت کند عین جریان برق را از مکروفون و هید تیپ ریکاردر میگذراند . به کسی که صدای آن باید روی فته ثبت گردد اجازه داده شود که در جلو مکروفون تیپ ریکاردر به سخن رانی یا آهنگ خوانی و یا تدریس خود ادامه دهد ، در عین زمان فته مذکور توسط قوه میکانیکی از جلو هید مغناطیسی شده تیپ ریکاردر گذرانده میشود . در اثر کم و زیاد شدن قوه مغناطیسی

در هید ذرات آهن روی فته جاهای مخصوص بخود میگیرد (جاگذاری میشود) ، در عین زمان ذرات مذکور به مغناطیس کوچك کوچك تبدیل میگردد .

باید تذکر داده شود که یکی از قوانین عمده برق این است که اگر یك هادی در یك ساحه مغناطیسی حرکت داده شود و یا خود مغناطیس بحرکت آورده شود . طوری که هادی مذکور خطوط قوای مغناطیسی را قطع کند در هادی جریان برق مستقیماً متناسب به شدت قوه مغناطیسی و سرعت حرکت تولید میگردد . روی همین قانون هر گاه این فته در حقیقت مغناطیس شده را از جلو هید play تیپ ریکاردر گذرانده شود در هید مذکور جریان بوجود میاید که شدت آن متناسب به شدت قوه مغناطیسی فته است این جریان چندین مرتبه امپلی فای (بزرگ سازی) شده دوباره به بلندگو رسیده احتزازات صوتی متناسب به جریان برقی بوجود میآورد . که در نتیجه ما صدای ضبط شده را به شکل زیر و بم و بلند پخش میشنویم .

در حقیقت این ثبت آواز روی فته به شکل مستقیم نیست بلکه تنظیم ذرات مغناطیسی و تولید مغناطیس روی فته است . که بعداً توسط یك عملیه برقی سبب بوجود آوردن صدا میگردد پس نباید صدا را با شدت قوا مغناطیسی تنظیم شده روی فته اشتباه کرد . اگر بخواهیم آواز ضبط شده به شکل مغناطیس را مغشوش کنیم کافی است که فته را دوباره در یك ساحه مغناطیسی دیگر قرار دهیم . در این صورت آواز قبلی از بین می رود زیرا ذرات کوچك کوچك مغناطیس از جاهای اصلی خود جا بیجا میگردد.

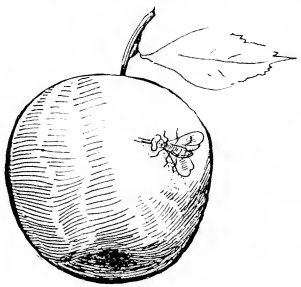
در نتیجه میتوان دریافت که با مو شکافی بسیاری ا زعلوم انسان به نتایجی دست مییابد که قبلاً تصور آن ممکن نبود .

انجینیر حکیم

مریضی اسهال و پیچش :

زمانی که شخص مواد غایطه آبگین دارد به اسهال مبتلا است . اگر بلغم و خون نیز در مواد غایطه دیده شود گفته میشود که شخص مبتلا به پیچش است اسهال خفیف یا شدید و حاد (ناگهانی و شدید) یا مزمن (دوامدار) بوده میتواند . اسهال در اطفال خرد سال، مخصوصاً در آنهایی که به سوء تغذیه گرفتاراند ، معمولتر و شدیدتر است .

اسهال علل بسیار دارد . بعضاً تداوی خاص ضرور میباشد ، اما در اکثر واقعات اسهال حتی اگر علت یا علل آنرا دقیقاً ندانید بطور رضایتبخش در خانه تداوی شده میتواند .



تداوی اسهال :

برای اکثر واقعات اسهال دوا ضرورت نیست . اگر اسهال شدید است بزرگترین خطر از دست رفتن آب بدن (دی هایدریشن) میباشد . در صورتی که اسهال تا دیر مدت ادامه یابد بزرگترین خطر ابتلاء به سوء تغذی است بنابراین مهمترین بخش تداوی را دادن مقدار کافی مایعات و غذاهای خوب تشکیل میدهد .

صرف نظر از اینکه علت اسهال چه است همیشه نکات ذیل را در نظر داشته باشید :

۱ـ از دی هایدریشن جلوگیری یا آنرا کنترول کنید . شخصی که مواد غایطه آبگین دارد باید مقادیر زیاد مایعات بنوشد . اگر اسهال شدید است یا علایم دی هایدریشن دیده میشود ، به مریض نوشابه ری هایدریشن بدهید در صورتیکه مریض از نوشیدن آن سرباز زند به آرامی وادارش کنید تا آنرا بنوشد .

از مریض بخواهید تا هر چند دقیقه جرعه ای بنوشد .

۲ـ نیازهای غذایی را بر آورده سازید . شخصی که اسهال است هر وقت که خورده بتواند به غذا نیاز دارد . این مسئله مخصوصاً در اطفال خرد یا اشخاصی که بسوء تغذی مبتلا اند اهمیت دارد .

• نوزادان مبتلا به اسهال باید با شیر مادر تغذیه شوند .

• طفلی خرد یا کم وزن یا هر کسی که لاغر و ضعیف است در تمام مدتی که اسهال است و همچنان زمانیکه صحت مییابد، باید مقدار زیاد غذاهای سازنده (پروتیین) و انرژی زا بخورد .

اگر شخص به علت اینکه شدیداً مریض است و یا استفراغ میکند خورده نمیتواند باید به محض اینکه قادر بخوردن می شود دوباره غذا بخورد . اگر چه خوردن غذا در اول شاید دفعات اطراح مواد غایطه را زیاد بسازد اما در عین حال زندگی مریض را نجات میدهد .

• اگر طفلی کم وزن مبتلا به اسهالی است که چندین روز دوام میکند یا بطور مرتب برمیگردد به او غذاهای غنی از پروتیین بدهید . عموماً هیچ تداوی دیگر ضرور نمیباشد .

• اگر طفلی بزرگ یا فردی بالغ که بخوبی تغذیه شده مبتلا به اسهال حاد گردد شاید به زودی و با رژیم غذایی مایع چای ، شوربا یا نوشابه های ری هایدریشن دوباره بهبود یابد. اما اگر بیشتر از یکروز دوام کند ، شخص باید شروع به غذا خوردن بکند .

غذا برای افرادی که اسهال هستند

زمانی که شخصی استفراغ می کند یا حالش بدتر از آن است که چیزی خورده بتواند باید مایعات ذیل را بنوشد :

چای ، آب برنج ، شوربای مرغ ، گوشت ، تخم یا لوبیا ، نوشابه ری هایدریشن و شیر مادر.

به محض اینکه شخص قادر میشود چیزی بخوردبر علاوه نوشابه هایی که قبلاً تذکر داده شده او باید مجموعه ای متعادل ازین غذاها یا غذاهای مشابه اینها را بخورد :

• غذاهای انرژی دار

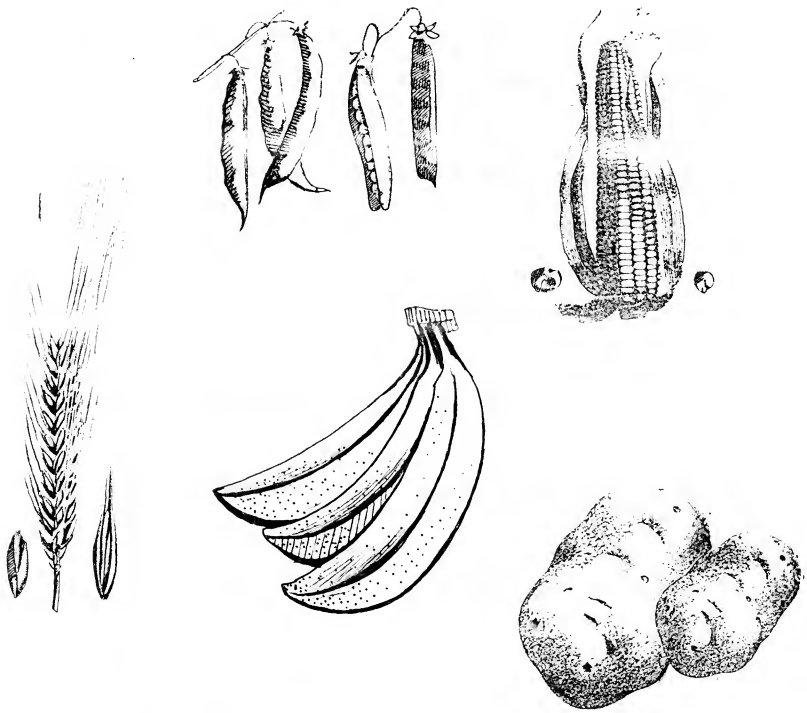
کیله های رسیده یا پخته شده ، بسکت ، جو یا دیگر حبوبات خوب پخته شده ، جواری تازه (که خوب پخته و میده شده است) ، کچالو و سیب (پخته شده) .

• غذاهای سازنده

شیر (بعضاً شیر موجب مشکلات دیگر میشود) ، مرغ (جوش داده شده یا سرخ شده) ، تخم (جوش داده) ، گوشت (که خیلی خوب پخته و میده شده است) بدون روغن یا چربی ، لوبیا ، دال یا نخود که خیلی خوب پخته ومیده شده است و ماهی که خوب پخته شده است .

• از خوردن یا نوشیدن این مواد اجتناب کنید :

غذاهای چرب و روغنی ، میوه های خام ، لوبیا پخته شده در چربی ، غذاهای مصالح دار ، نوشابه های الکلی و هر نوع جلاب یا مسهل .



تغذیه طفل از ٤ ماهگی الی ٦ ماهگی

١ـ تغذیه طفل را با شیر مادر در صورت امکان تا هنگامیکه طفل دو ساله می شود ادامه دهید .

٢ـ زمانیکه طفل بین ٤ تا شش ماهه است ، دادن غذاهای دیگر را نیز شروع کنید این غذاها باید خوب پخته و میده شود .

غذاهای مقوی و ارزان با مخلوط کردن حداقل یك غذا از هر کدام از چهار گروپ غذایی ذیل حاصل شده میتواند .

• پروتیین حیوانی : شیر پودری یا جوش داده شده ، تخم ، گوشت ، مرغ ، پنیر و ماهی .

• پروتیین نباتی : لوبیا ، دال یا نخود ، بادام زمینی ، خسته ها(پسته ، بادام ، چارمغز و فیره) و سبزیهای برگ تیره .

• کاربوهایدریتها (قند) : آرد جواری ، برنج ، گندم یا جو ، کچالوی پخته ، آش بریده و کدو .

• شحمیات : هر نوع روغن برای پختن غذا .

اینجا نمونه هایی از تغذیه متعادل با استفاده از هر یك از گروپهای غذایی داده شده است .

" غذای اول "

ـ ٤ قاشق آرد جواری ، ١ قاشق لوبیای پخته شده ، ١ قاشق روغن .

" غذای دوم "

ـ ٤ قاشق برنج پخته شده ، ٢ قاشق لوبیای سبز و جوان که خوب پخته شده ، ١ تخم مرغ پخته ، نیم قاشق روغن .

به اطفال بزرگتر از ٤ تا ٦ ماهه میوه از قبیل نارنج ، بادنجان رومی ، خربوزه ، کیله پخته و ام نیزداده شود .

سبزیجات دارای برگهای سبز تیره ویتامینهای مهم دارند .

این غذاها باید خوب پخته و میده شوند .

اطفال کوچکتر از یکسال باید حداقل پنج مرتبه در روز غذا بخورند و در بین هر بار غذا

نیز چیزهایی بخورند .

احتیاط :

احتمال مبتلا شدن اطفال به سوء تغذیه بین ٦ ماهگی و یکسالگی بیشتر از هر وقت دیگر میباشد . اگر آنها رنگ پریده و لاغر هستند ، شکم و پاهایشان پندیده است ، بر جلدشان زخمهای بزرگ و پوسته پوسته دارند ، خاك میخورند و یا بصورت طبیعی وزن شان افزایش نمی یابد باید غذاهای بهتر بخورند !

برای اینکه اطفال درین سن و سال صحتمند باشند ما باید به تغذیه نمودن آنها با شیر مادر را ادامه بدهیم .

به آنها غذاهای مقوی بدهیم و همچنان آبی را که مینوشند بجوشانیم .

اطفال و محیط اطرافشان را پاك نگه داریم .

از کتاب آنجا که داکتر نیست

ماین چیست ؟

ماین یك آله منفجره است که در روی و یا زیر زمین گذاشته شده و سبب از بین بردن انسانها ، حیوانات و عراده جات میگردد .

اقسام ماین ها

بطور عموم ماینها به دو نوع اند :

۱ــ ماینهای ضد انسان و حیوان .

۲ــ ماینهای ضد تانك و دیگر عراده جات .

ماینهای ضد انسان و حیوان از نگاه شکل و ساختمان اقسام مختلفی دارند ، بعضی از آنها از آهن و بعضی از آنها از پلاستیك و چوب ساخته شده اند بطور عموم به پنج طریقه انفجار میکنند .

الف ــ توسط آوردن فشار

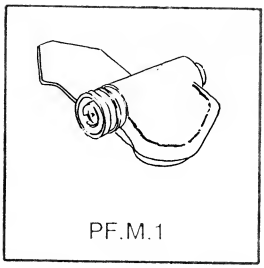
ب ــ توسط کم کردن فشار

ج ــ توسط قطع نمودن تارکش

د ــ توسط کش نمودن تار سست

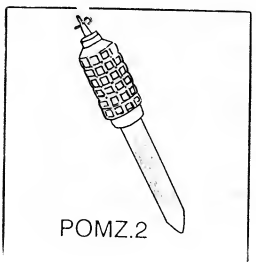
ه ــ توسط شارت برقی

۱ــ ماینهای شوپرك مانند ضد انسان و حیوان



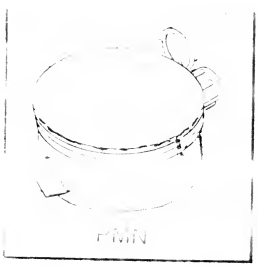
این ماینها از پلاستیك ساخته شده که شکل آنها معمولاً سبز سیاه و ریگی بوده که فشار را ذخیره مینماید و وقتیکه اندازه فشار آنها پوره گردید انفجار میکنند و هر انسان یا حیوان نزدیك را از بین برده و یا زخمی مینمایند ساحه امنیتی آنها پنجاه قدم است .

۲ـ ماین میخ مانند ضد انسان و حیوان



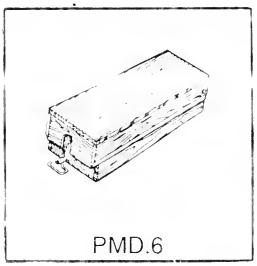
این ماینها از آهن ساخته و رنگ سبز مانند دارند . مثل میخ بروی زمین ایستاده و یك سیم به او بسته میباشد که گاهی با قطع کردن و گاهی با کش کردن این سیم ماین مذکور منفجر گردیده و پارچه های گرم آن باعث از بین رفتن و یا زخمی شدن انسان و حیوان میشود ازین ماین ها باید حداقل پنجاه قدم فاصله داشته باشید .

۲ـ ماین قندانی مانند ضد انسان و حیوان



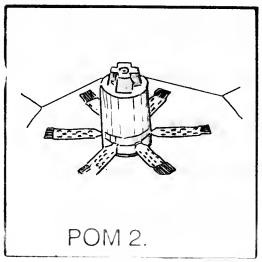
شکل این ماینها مانند قندانی بوده و حصه تحتانی آن از پلاستیك نصواری رنگ و حصه فوقانی آن از رابر سیاه ساخته شده. این ماین به فشار آوردن انفجار می کند و باعث مرگ و یا زخمی شدن می گردد این ماین ها به روی زمین گذاشته میشود و ساحه تخریب آن پنجاه قدم است .

٤ـ ماین صندوقچه مانند ضد انسان و حیوان



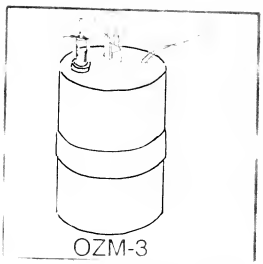
این ماینها از چوب ساخته شده و رنگ سبز یا ریگی دارد وقتی که فشار بر آن وارد شد ماین مذکور منفجر گردیده و باعث از بین بردن انسان و یا حیوان میگردد . این ماینها بروی ویا زیر زمین گذاشته میشود ازین ماینها به فاصله پنجاه قدم دور باشید

۵ـ ماین پکه مانند ضد انسان و حیوان


POM 2.

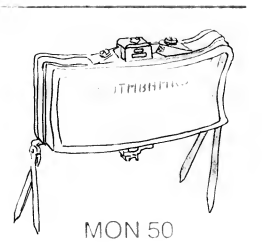
این ماینها از آهن ساخته شده . رنگ سبز و شش پا دارد و دو سیم دراز در سر آن بسته است که به اثر تماس و نزدیك شدن به آن سیمها ، ماین مذکور منفجر گردیده و باعث مرگ و یا زخمی نمودن انسان و یا حیوان می گردد . این ماینها توسط طیاره به روی زمین انداخته می شوند و ساحه تخریبی آن به فاصله پنجاه قدم است .

٦ـ ماین چلم مانند ضد انسان و حیوان


OZM-3

این ماینها از آهن ساخته شده و رنگ سبز دارد به روی و یا زیر زمین گذاشته میشود . ممکن است سیم به آن بسته شده باشد . گاهی با قطع کردن و کش کردن و گاهی به ذریعه شارت برقی انفجار میکند و باعث مرگ و یا زخمی شدن میگردد ساحه امنیتی این ماینها پنجاه قدم است .

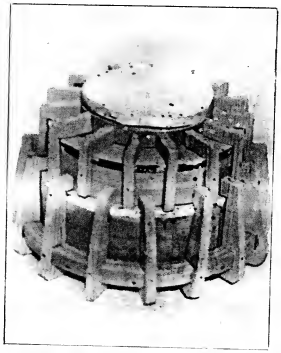
۷ـ ماین تلویزیون مانند ضد انسان و حیوان


MON 50

این ماینها از پلاستیك ساخته شده و چهار پا دارد که توسط آنها ایستاده میشود . رنگ اش اکثراً زرد است به این ماین ها نیز سیمی بسته می باشد که توسط قطع کردن ، کش کردن این سیم و یا شارت برقی منفجر می شود باعث مرگ و یا زخمی نمودن انسان و یا حیوان می گردد . از این ماین ها خود را به فاصله صد قدم دور نگهداریم .

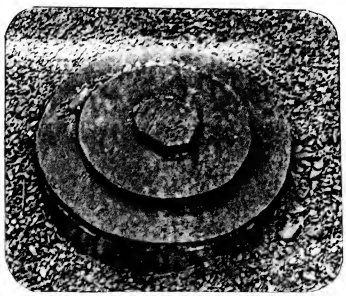
ماینهای ضد تانك

ماینهای ضد تانك ماینهایی هستند که تانك ، عراده جات و گاهگاه انسان و حیوانات را نیز از بین میبرند . بعضی ازین ماینها از پلاستیك ، بعضی از آنها از چوب ساخته شده و اقسام مختلف دارند . این ماینها معمولاً در سرکها ، راههای عام و پیاده روها در زیر زمین گذاشته میشوند . و وقتیکه تانك ، موتر ، انسان و یا حیوان از روی آن بگذرد ، منفجر می شوند و آنرا از بین میبرند . ازین ماینها خود را به فاصله ۱۵۰ قدم دور نگهدارید .



ماین ضد تانك

این ماین ازپلاستیك ساخته شده . رنگ زرد و ریگی دارد بذریعه آوردن فشار منفجر می گردد و معمولاً در جاده ها ، سرکها و راه روها گذاشته میشود .



ماین ضد تانك

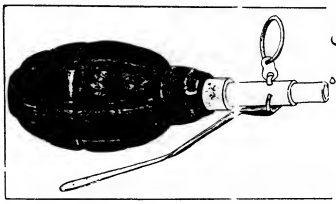
این ماین از آهن ساخته شده و رنگ سبز دارد به ذریعه فشار منفجر می شود این ماین ها نیز عموماً در جاده ها، سرکها و راه روها عام گذاشته میشود فاصله امنیتی آنها ۱۵۰ قدم است .

مهمات منفجر ناشده

مهمات منفجر ناشده بمب ها و مرمیهایی هستند که از طرف فضا انداخته و یا فیر شده ولی انفجار نکرده اند مهمات منفجر ناشده بسیار خطرناك اند زیرا هر وقت خطر انفجار آنها موجود است خصوصاً وقتی که آنها را حرکت دهیم و یا با آنها تماس پیدا کنیم . مهمات منفجر ناشده اقسام مختلف دارند :

مرمیهای توپها و هاوان راکتها و بمبهای دستی و بمبهای بزرگی که توسط طیارات پرتاب میشوند .

بمبهای دستی گرینت



بمبهای دستی اند که به اندازه مشت انسان بوده و رنگهای سبز ، سیاه و زرد دارند ساحه امنیتی آنها به فاصله پنجاه قدم است .

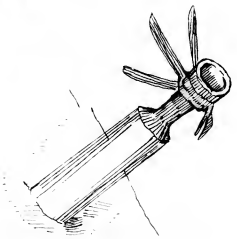
مرمی توپ

آن عده اشیایی که توسط توپ فیر و یا از طیارات پرتاپ شده و بر روی زمین افتاده هرگز از خطر خالی نیستند هیچ وقت باید به آنها نزدیك نشوید چون خطر مرگ دارند از همه این مهمات به فاصله ۱۰۰۰ قدم دور باشید .

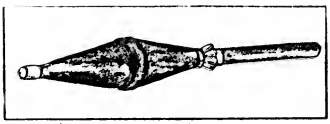
مرمی هاوان

مرمی هاوان که توسط دستگاه هاوان فیر می شود زمانی که انفجار نکرده باشد و بروی افتاده باشد ، هرگز از خطر خالی نبوده است هیچ وقت به آنها نزدیك نشوید چون خطر مرگ دارند و باید خود را به فاصله ۱۰۰۰ قدم دور نگهدارید .

راکت طیاره



این راکت ها انفجار باروتی و چره ای دارند و از طیاره فیر می گردند . در فاصله ۱۰۰۰ متر انسان را از بین میبرد ، در حصه عقبی خویش مانند چرخ پره دارد .



... به اینچنین اشیا نزدیك نشوید و دست نزنید ، ممکن است منفجر گردیده و باعث مرگ شما میشود .

... مناطقی که امکان زیاد موجودیت ماین ها در آن است پسته ها و مراکز تخلیه شده از

عساکر دولتی ، دفاتر و اماکن دولتی که امکان صد فیصد موجودیت ماینها در آن موجود است حیوانات از بین رفته ، توسط ماین علامه موجودیت ماین شده میتواند هر جایی که استخوان های حیوانات موجود است در آنجا حتماً ماین نیز موجود است قلعه و خانه ویران شده نیز علامه موجودیت ماینها میتواند باشد .

...تکه های سرخ که به روی آنها علامه "M" نوشته شده باشد و بر یك پایه آویخته باشد یا چند سنگ سر به سر گذاشته شده و یا علف گده شده همه علامه نشانی کردن ساحه ماین است به این ساحه هرگز نروید .

پیام ها راجع به ماین

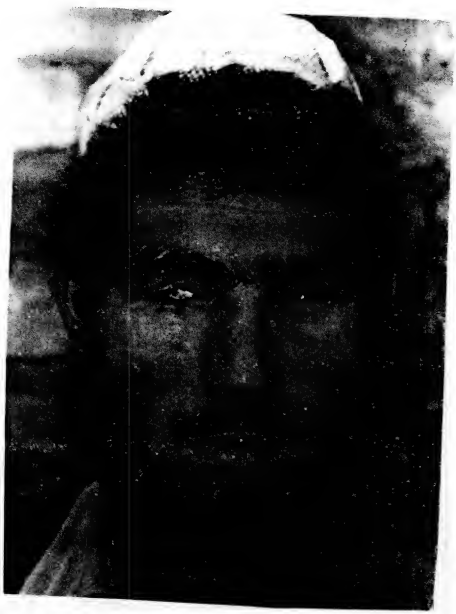
۱ـ به ماین هرگز دست نزنید چون خطر مرگ دارد .

۲ـ به تمام اشیای نا آشنا که گمان ماین میشود نزدیك نشویدکه سبب مرگ شما میشود .

۳ـ همیشه از راههای عام و بیخطر استفاده کنید .

٤ـ از راه بیخطر از مردم منطقه بپرسید .

٥ـ به قدمهای آمده بازگشته و خود را از ساحه ماینها به ساحه بیخطر برسانید .



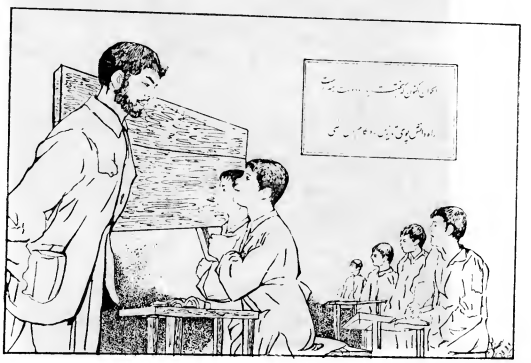
تنبیه بدنی

تنبیه بدنی باید نباشد ، چطور ؟ برای چه کسانی ؟ برای کدام محیطها ؟ بوسیله کدام معلم حرف شنو ؟ درعوض تنبیه بدنی چه میکنند ؟ پس از کدام مطالعه و بررسی و تشخیص؟ تنبیه بدنی نباشد ، چرا که تنبیه بدنی شخصیت کودك را می کشد و او را به درس و مشق بدبین و عاصی می کند . اقتضای آموزش و پرورش نوین این است که با شاگردان به زبان خوش و شیرین رفتار کنید و او را هرگز لت و کوب نکنید .

اما این مسئله را باید در نظر داشته باشیم که محیط و اوضاع هر منطقه جداگانه بررسی شود و طبق آن حرکت صورت بگیرد . چون تنبیه بدنی در تمام مناطق یکسان نیست .

بعضی از مربیان و معلمان بر این عقیده اند که لت کردن از بهشت آمده " تا نباشد چوب تر فرمان نبرد گاو و خر " . شاید بعضی از معلمین وقتیکه در هنگام متعلمی از معلم خویش لت خورده ، حالا از دیگران میخواهد تلافی کند ، و در وقت لت کردن آنقدر تندخو میشوند که فکر میکنی راستی انتقام میگیرند و بالای شاگرد فریاد کشیده و حتی شاگرد در این زمان نتوانسته ادرار خود را کنترل کند .

بر عکس" تنبیه بدنی بکلی منع است " . مثلاً شاگرد از چوکی خود بلند شده و در هنگام درس به روی میز می نشیند . معلم چه میکند ؟ تنبیه بدنی هم بکلی قدغن است . معلم برای شاگرد به زبان خوش و شیرین میگوید که بچه جان بنشین سر جایت ، اما شاگرد نمینشیند ،



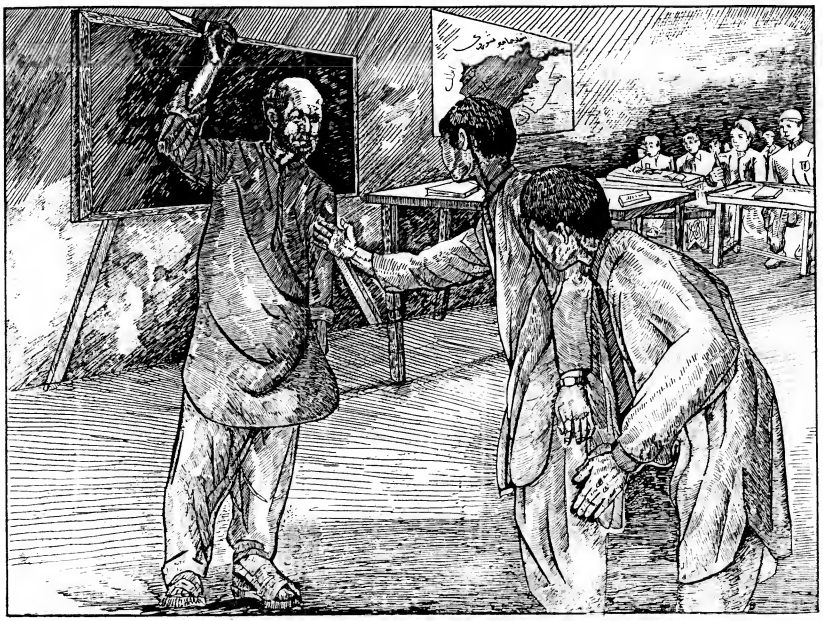
باز معلم می گوید بچه جان خوب نیست روی میز بنشینی . بنشین سر جایت . اما بازهم شاگرد ننشست . باز معلم میگوید بچه جان بد است ، آدم باید روی میز ننشیند ، ببین دوستانت چقدر خوب نشسته اند و به درس گوش می دهند و باز هم شاگرد به جایش نمی نشیند .

علت آن این است که تنبیه بدنی بدون مطالعه جامعه و بدون بررسی ، قدغن شده است . آیا میشود در جامعه افغانستان ما یکدفعه بشکل فرمانی و آمرانه تنبیه بدنی را ریشه کن کرد ؟ اگر درست فکر شود و شناخت کلی از جامعه در دسترس باشد این کار در یك دفعه عملی نیست . چرا؟

مجبوریم محیطهای تربیتی شهر کابل و شهرهای بزرگ افغانستان را با محیطهای قریه جات و دهات جداگانه تشخیص و بررسی کنیم . بطور مثال در یك قریه متعلمی که به صنف چهارم رسیده ، از ابتداء وقتیکه زبان باز کرده و سر پا شده است ، و حرف را فهمیده و چیزی یادش مانده است ، پدرش و مادرش را لت کرده و فحش گفته و یا برادرانش و خواهرانش را لت کرده ، وقتیکه در کوچه رفته خواسته با همسالانش بازی کند پدرش رسیده لتش کرده و بچه رفته در خانه از ترس در کنجی خوابیده ، در خانه گاهی وقت پایش به ظرفها خورده و ظرفی شکسته مادرش او را لت کرده ، وقتیکه رفته کتابهای برادر بزرگش را گرفته تا عکسهای آنرا ببیند ، برادرش آمده و کتاب را از او گرفته و چند سیلی محکم او را زده است . سگها را دنبال کرده و به آنها سنگ زده است، و یا یك روز با یکی جنگ کرده ، فردا مکتب نرفته ، وقتیکه پس فردا رفته است معلم هم لتش کرده یا در وقت داخل شدن معلم در صنف ، ایستاد نشده و لت خورده ، در خانه لت خورده ، در مکتب لت خورده و به همین قسم به صنف چهارم رسیده .

لذا در چنین شرایط و اوضاع ابتداء از محیط خانه ، کوچه و مکتب بتدریج باید تنبیه بدنی مراعات شود ، آن هم مرحله به مرحله ، اگر یکدفع فرمان تنبیه بدنی در مکاتب قدغن شود ، در حالیکه محیط خانه برای شاگرد تا محیط مکتب فرق فاحش دارد ، چندان نتیجه نمیدهد . زیرا شاگرد در خانه به تنبیه عادت دارد و بدون تنبیه هیچ کاری را نمیکند . بعد از چنین محیط دیکتاتوری ، وقتیکه به مکتب میآید و در آنجا با چنین محیط روش« تنبیه بدنی» زبان ندارد ، البته به مرور زمان از شدت آن کاسته شود تا به صفر برسد . اگر شاگرد به تربیتی

که گفته شد ، تربیت یابد و سال به سال ارتقاء یابد بعد از دوره ابتدایی میتوان تنبیه بدنی را قدغن نمود .



چون هر جامعه خاصیتهای عنعنوی ، ملی ، مذهبی ، سیاسی ، اخلاقی ، فرهنگی ، اقتصادی ، تعلیمی و غیره خاص خودش را دارد . در جوامع پیشرفته این خواص پیشرفته است . لیکن یکدفعه نمیشود که از چنین جامعه پیشرفته برای اصلاح و انکشاف جامعه عقب مانده تقلید کرد و صد فی صد بدون شناخت خاصیت های جامعه خود آنرا تطبیق نمود . آهسته آهسته و بتدریج ، با حوصله و بردباری میتوان به آن دست یافت .

مأخذ : کندر کاو در مسائل تربیتی

صمد بهرنگی

حالات کمبود غذایی

(سوء تغذیه)

سوء تغذی یك مشكل عمده صحت عامه را در كشورهای روبه انكشاف تشكیل میدهد كه سبب وفیات (مرگ و میر) و معیوبیت بخصوص در میان اطفال میگردد.

درینجا كوشش بعمل آمده تا موضوع سوء تغذی در اطفال بصورت فشرده و قابل تفهیم ارائه گردد و از مسائل خاص كلینیكی و اختصاصی آن صرف نظر شود .

ارزیابی حالت غذایی :

تشخیص و ارزیابی حالات غذایی یك طفل مسئله حیاتی مگر اندكی مشكل است بخصوص مواجه شدن با اشكال سوء تغذی خفیف .

در حالتهای پیشرفته سوء تغذی كه علایم و نشانه های آن بعداً ذكر خواهد شد تشخیص آنها كاملاً آسان است .

چند نكته اساسی برای ارزیابی حالت غذایی :

۱ـ تاریخچه مشرح غذایی از نظر مصرف حبوبات ، سبزیجات ، میوه جات ، تخم ، گوشت ، شیر و غیره مواد غذایی لازم و ویتامینها و منرالها .

۲ـ معاینه كلینیكی و بالینی برای دریافتن علایم سوء تغذی مثل تغییرات در موها ، چشمها ، جلد ، علایم كم خونی مثل رنگ پریدگی (خسافت) و غیره .

۳ـ اندازه گیری وزن ، قد ، تا شدن یا چروكیده بودن جلد ، اندازه و قطر بازوها ، دور سر ، سینه و اندازه گیری طول ساق پا .

سوء تغذی دارای دو شكل اساسی است :

الف ـ سوء، تغذی از اثر كمبود پروتیین در مواد غذایی بوجود می آید و اصطلاح طبی آن كواشیورکور (Kawashiokor) است . درین شكل كم بود كالوری هم موجود است لیكن ناكافی بودن پروتیین علت اصلی را تشكیل میدهد .

ب ـ سوء تغذی از اثر كمبود كالوری كه بنام مرسموس (Marasmus)یاد میشود . درین شكل غذای ناكافی از نظر مواد نشایسته دار و كاربوهایدریت باعث بروز این نوع سوء تغذی در طفل شده و البته همزمان با كمبود كالوری كمبود پروتیین هم در طفل دیده میشود اما ناكافی

بودن کالوری متبارزتر است .

یك مشکل مختلط هم موجود است که هر دو حالت سوء تغذی در حین مریضی به مشاهده میرسد که زیر عنوان Marasmic Kawashiokor یاد میشود .

علاوه بر این اشکال قبل از کواشیور Pre kawashior و Nutritional dwarfism هم گاه گاهی دیده میشود که ما از شرح آن در اینجا خود داری مینماییم .

عواملیکه سبب سوءتغذی میشود :

فقر فامیلهای بزرگ از نظر تعداد افراد فامیل ، عدم توانایی در دسترسی بمقدار کافی مواد غذایی ، بیسوادی ، تغذیه مصنوعی با شیر بوتل ، نکردن تغذی با شیر مادر ، جهالت ، خرافات و موهوم پرستی ، منع کردن و پرهیز دادن ازغذا ، امراض عفونی و عدم مراعات حفظ الصحه تماماً عواملی اند که زمینه را برای بوجود آوردن سوء تغذی مساعد میسازد .

در جامعه ما علاوه بر فقر و بیسوادی ، خرافات و پرهیز دادن بی موجب اطفال علت عمده ای را تشکیل میدهد . بطور مثال بعضی از مادران به طفل تخم مرغ نمیدهند زیرا بدین عقیده اند که دادن تخم به طفل سبب گنگ شدن طفل میشود . حال آنکه این طرز عقیده بکلی غلط و نادرست است . یا اینکه به طفل مصاب سرخکان شدیداً پرهیز غذایی میدهند که در نتیجه سبب سوء تغذی در طفل شده و مقاومت عضویت طفل پایین آمده و زمینه را برای بروز امراض عفونی دیگری مثل توبرکلوز یا سل ، سینه بغل و غیره مساعد میسازد . اکثر مادران به بهانه اینکه شیر کافی ندارند دست به تغذیه مصنوعی (تغذیه با بوتل) میزنند و میکوشند تا طفل شان را با بوتل تغذیه نمایند حال آنکه از نظر اقتصادی ضربه محکمی به بنیه اقتصادی فامیل وارد میشود و در نتیجه دادن شیر با غلظت ناکافی و تعداد تغذیه ناکافی و غلط ، عدم مراعات حفظ الصحه در حین شیر دادن طفل شان دچار سوء تغذیه میشود .

بنابراین دلایل توصیه ما برای مادران اینست که دادن غذای متمم بعد از چهار ماهگی ضروری بوده زیرا شیر مادر به تنهایی ضرورت و نیازمندیهای غذایی طفل را بعد از چهار ماهگی تکافو نمی نماید . دادن غذای متمم برای شیرخوار نه تنها هیچگونه نقصی تولید نمی نماید بلکه به نشو و نمای طفل کمك مینماید .

کواشیورکور:

قسمیکه در تصنیف سوء تغذی تذکر داده شد کواشیورکور از اثر کمبود پروتیین در مواد

غذایی بوجود میآید البته کم بود کالوری هم در حدی موجود است .

علایم کواشیورکور :

این سوء تغذی بیشتر در اطفال قبل از سنین مکتب و اساساً بین سنین یك الی چهار سالگی دیده میشود و گاه گاهی در اطفال بزرگتر و حتی اشخاص کاهل هم میشود دید .

در یك شکل کلاسیك و وصفی کواشیورکور علایم بالینی یا کلینیکی عبارتند از :

طفل از نظر نشو و نما عقب مانده بنظر رسیده یك چهره گرفته و یك حالت بی تفاوت دارد . به اطرافیان و محیط بی علاقه است . ضیاع عضلانی و احتباس یا ضیاع چربی زیر پوست پندیدگی یا اذیما (از اثر کاهش پروتیین خون) ناراحتی های هضمی ، تغییرات در جلد و موها ، کم خونی و علایم کمبود ویتامین و منرالها نزد طفل دیده میشود .

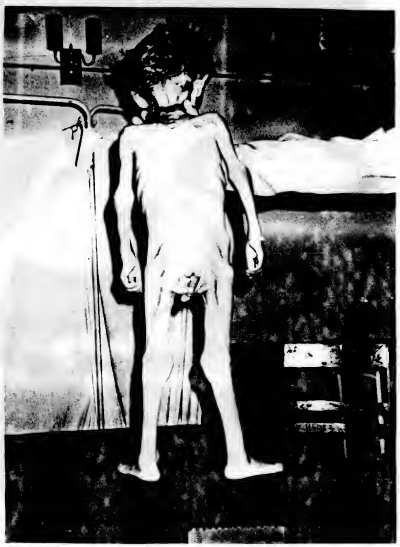
تصاویر پایین طفلی را که مصاب کواشیورکور است نشان میدهد .

موهای طفل شکننده بوده ، کم رنگ و به آسانی کنده میشود . جلد مریض رنگ روشن داشته و ملایم التهاب جلدی نزد طفل موجود است . اسهال خیلی معمول بوده و عت آن اکثراً انتانات معایی و پرازیتهای روده بخصوص آمیب و جیاردیا میباشد . هکذا تغییرات در پوشش داخلی روده ها (اپیتیلیوم روده ها) سبب اسهال دایمی میشود .

در کواشیورکور طفل همیشه بی اشتهایی دارد. این تغییرات هضمی باعث کم خونی فقر آهن و ضیاع آب و الکترولیت ها شده میتواند ، علایم کمبود ویتامین A در قرینه چشم و بالاخره کوری و کمبود ویتامین D که سبب راشیتیزم میشود نزد طفل دیده شده میتواند . جگر کلان شده و طفل یك زمینه مساعد برای مصاب شدن به سینه نغل و توبرکلوز و امراض عفونی دیگر دارد .

مرسموس :(Marasmus)

نوع دیگر سوء تغذی عبارت از مرسموس است و قسمیکه در تصنیف سوء تغذی تذکر بعمل آمد این شکل سوء تغذی از کمبود کالوری (کاربوهایدریت و مواد نشاسته ای) بوجود میآید البته کمبود پروتیین نیز تا حدودی موجود است اما علت اصلی آن کمبود کالوری میباشد. تصاویر زیر طفلی ۲۱۵ ساله میباشد و مصاب به مرسموس درجه ٤ است نشان میدهد این طفل در جریان مرض سرخکان شدیداً پرهیز داده شده است :



علایم کلینکی مرض:

مرسموس در اطفال شیرخوار و قبل از سن سه سالگی زیاد دیده میشود . البته در اطفال بزرگتر هم دیده شده میتواند . لوحه کلینیکی یا بالینی آن ضیاع عضلاتی و زیاده تر ضیاع

چربی تحت الجلدی میباشد . وجه یا روی مریض چروکیده و خشکیده بنظر رسیده چهره طفل شباهت به قیافه میمون دارد یا بعبارت دیگر طفل چهرتاً خیلی پیر بنظر میرسد .

طفل در مراحل ابتدایی مخرش نا آرام ، گرسنه و میل زیاد به غذا دارد مگر در مراحل پیشرفته قیافه کاملاً بی تفاوت داشته و از قبول نمودن هر چیزی امتناع میورزد اذیما یا پندیدگی وجود ندارد . تغییرات قابل وصف در جلد بجز ضیاع شحم تحت الجلدی و تغییرات در موها دیده نمیشود (در کواشیورکور بی اشتهایی ، تغییرات جلد ، موها و اذیما قابل ملاحظه است) . درین شکل سوء تغذی نیز اسهال ، علایم کمبود ویتامین ها و مینرالها و مصایب به امراض عفونی زیاد دیده میشود چانس مصابیت این اطفال به مرض سل خیلی زیاد است .

ملاحظات تشخیصی : موجودیت تاریخچه کمبود کالوری و پروتیین در مواد غذایی بخصوص کمبود کالوری برجسته تر است .

علایم تشخیصی اساسی آن عبارتند از :

۱ـ تأخیر رشد و باختن وزن .

۲ـ ضیاع چربی زیر پوست و ضیاع خیلی واضح .

۳ـ عدم موجودیت اذیما یا پندیدکی .

٤ـ اسهال دوامدار و مزمن و موجودیت پرازیتهای معایی بخصوص آمیب و جیاردیا .

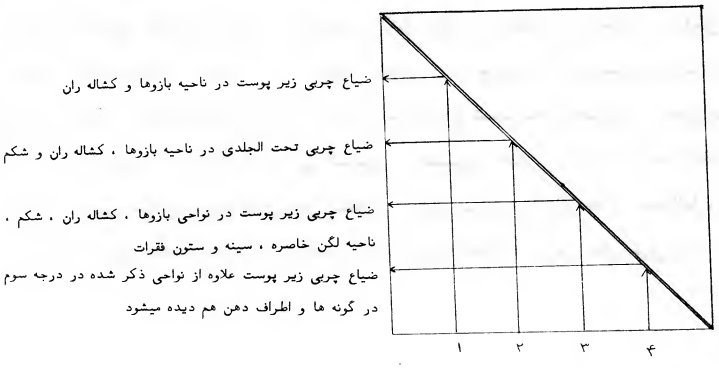
٥ـ اشتهای طفل خوب است (برعکس کواشیورکور).

٦ـ علایم فقر آهن و کمبود ویتامین ها .

۷ـ درموها تغییرات دیده نمیشود .

۸ـ علایم جلدی مانند التهابات جلدی که در کواشیورکور دیده میشود در اینجا وجود ندارد .

درجه های مختلف مرسموس :


ضیاع چربی زیر پوست در ناحیه بازوها و کشاله ران
ضیاع چربی تحت الجلدی در ناحیه بازوها ، کشاله ران و شکم
ضیاع چربی زیر پوست در نواحی بازوها ، کشاله ران ، شکم ،
ناحیه لگن خاصره ، سینه و ستون فقرات
ضیاع چربی زیر پوست علاوه از نواحی ذکر شده در درجه سوم
در گونه ها و اطراف دهن هم دیده میشود
۱
۲
۳
۴

شکل مختلط :

نکته اساسی در تداوی سوء تغذیه عبارت است از احیای غذایی (Nuyritional Rehabilitation) . و آن عبارت از دادن یك رژیم غذایی غنی از کالوری (کاربوهایدریت مواد نشایسته ای) مانند نان گندم ، برنج ، کچالو و غیره و مواد غنی از پروتیین برای بر آوردن این مقصد میتوانیم از مواد غذایی قابل دسترس در منطقه بطور مثال کچالو ، برنج ، نان ، حبوبات مختلف مانند لوبیا ، نخود ، دال ، شیر و تخم مرغ استفاده نماییم .

در بعضی حالات اختصاصی طفل ضرورت به تغذیه از طریق تیوب دارد (Tube feeding) که این به مقصد رساندن مقدار کافی مواد غذایی در شروع تاوی برای طفل است .

بعداً به طفل اجازه داده میشود هر چه میتواند غذا بخورد . البته در اشکال شدید تداوی در شفاخانه ها و کلینیك های صحی که دارای پروگرام تغذی باشند صورت میگیرد که در این صورت طفل بطور منظم از نظر وزن گرفتن و حالتهای صحی زیر مراقبت میباشند .

اما در اشکال ابتدایی دادن غذای کافی به طفل که غنی از کالوری و پروتیین باشد در خانه صورت میگیرد وقتاً فوقتاً با دکتران و مسولین صحی منطقه تماس حاصل شود .

چون اکثر اطفال مبتلا به سوء تغذی دچار اسهال میباشند بناء در ابتدا کوشش شود بعوض پروتیین حیوانی و شیر از حبوبات استفاده شود . تداوی کمبود ویتامین ها منرالها ، مسئله کم

آبی طفل (Dehydration) ، کم خونی (که بعضاً ضرورت به تطبیق خون تازه دارد) از طریق شفاخانه ها و دکتران صورت میگیرد .

تداوی پرازیتهای روده ای و امراض عفونی باید صورت بگیرد .

چند توصیه لازم برای مادران شیرده :

۱ـ طفل تان را واکسین نمایید .

۲ـ کوشش نمایید تا طفلتان را با شیر مادر تغذیه نمایید و آن را تا دو سالگی ادامه دهید .

۳ـ از تغذیه با بوتل دوری نمایید . در صورتیکه تغذیه با بوتل ضروری باشد در آنصورت در مورد طرز تهیه شیر از نظر مقدار و غظلت و تعداد تغذیه در روز با دکتور مشوره نمایید و شرایط صحی را کاملاً در نظر بگیرید .

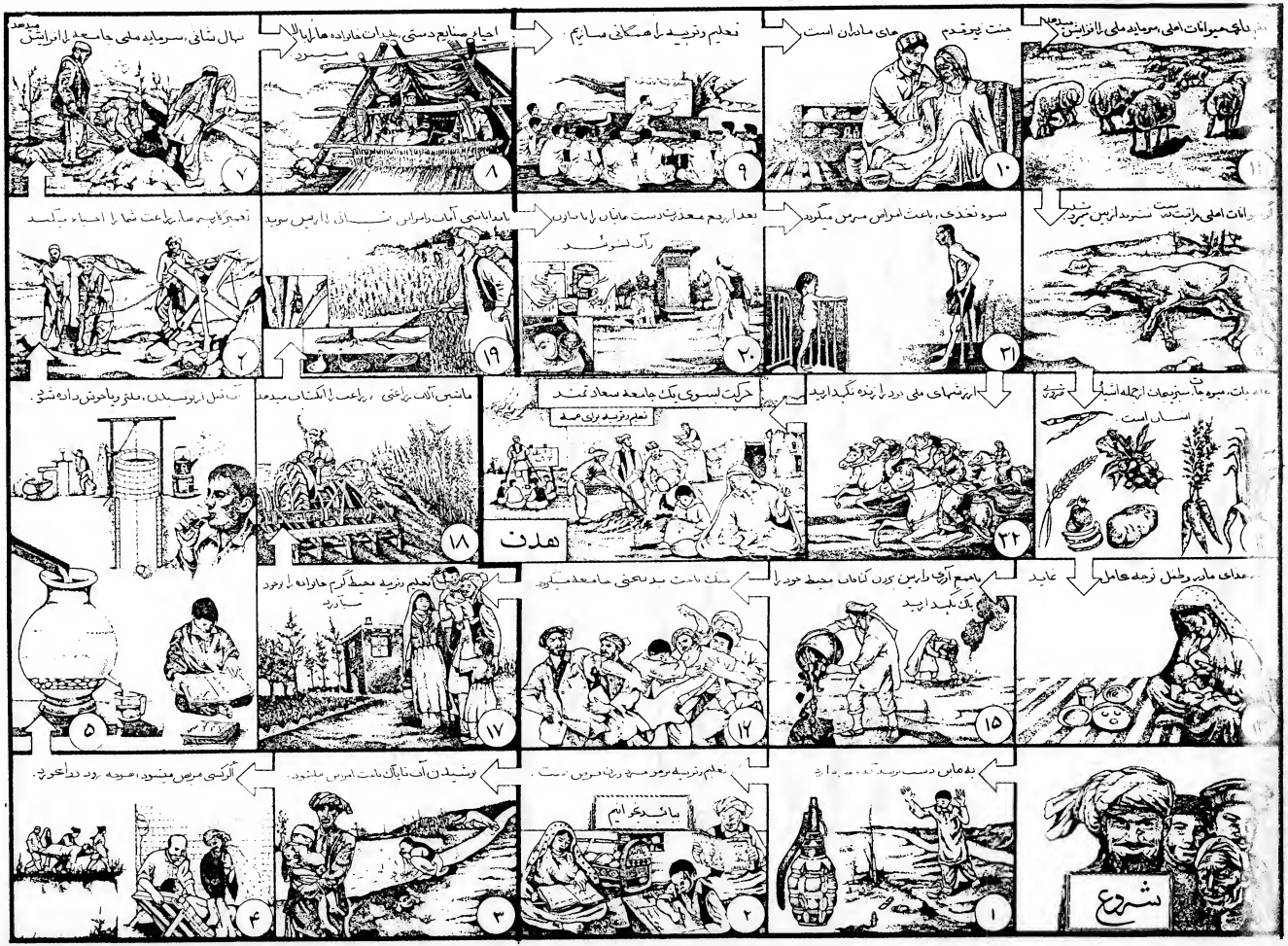
٤ـ دادن غذای متمم یا اضافی برای طفل شیرخوار از چهار ماهگی به بعد ضروری است زیرا تنها شیر مادر ضرورتهای غذایی طفل را پوره نمی نماید برای این مقصد از مواد غذایی قابل دسترس در محیط تان استفاده کنید .

۵ـ از خرافات و موهوم پرستی بخصوص در مورد تغذیه طفل تان اجتناب نمایید .

٦ـ وقفه بین ولادتها را در نظر داشته باشید زیرا یك فامیل بزرگ نیاز بیشتر به لباس و مواد غذایی دارد .

۷ـ مراعات نمودن حفظ الصحه در مواقع دادن غذا به طفل ضروری است .

دکتر شریف از کلینیك شهدا


شروع
۱
به ما دست بدهید تا با هم کار کنیم
۲
تعلیم و تربیه ما همگانی میشود
۳
نوشیدن آب ناپاک باعث امراض میشود
۴
آلوده مریض میشود، صحیحه خورد و خوراک خورد.
۵
آب را قبل از نوشیدن، فلتر و یا جوش داده شود.
۶
تعمیر کاهیم صنایع را وسعت شما را احساء میکند
۷
سال بنائی، سرمایه ملی جامعه را افزایش میدهد
۸
احیاء صنایع دستی، تجارت آباد و عمران آباد میشود
۹
تعلیم و تربیه را همگانی سازیم
۱۰
صحت نیرومند، های مادران است
۱۱
حیوانات اهلی سرمایه ملی را افزایش میدهد
۱۲
مسلک باعث بدبختی جامعه میشود
۱۳
حیوانات اهلی راتبه صحت نیرومند افزایش میدهد
۱۴
تعداد مادیان وطن نرمه عاملی
۱۵
با صبح آرزو داریم کودکان محیط خود را پاک نگهدارید
۱۶
تعداد مادیان، میوه جات سرچشمه از جمله اشیای ضروری انسان است
۱۷
تعلیم و تربیه محیط گرم خانواده را بوجود میآورد
۱۸
ماشین آلات زراعتی زراعت را اکتشاف میدهد
۱۹
تعمیر راه آهن را با ماشین آلات زراعتی آباد را امراض نشان را ایرس نمود
۲۰
تعداد یتیم معذور دست مایان را با ماشین راه آب استوار
۲۱
سوء تغذی، باعث امراض مرض میگردد
۲۲
از زهرهای ملی دور را زنده نگهدارید
هدف
حرکت لسوی یک جامعه سعادتمند
تعلیم و تربیه نوین محمد